

VELOUTE DE TOMATES ET DE CHOU

Pour 4 personnes :

600g de tomates fraîches, 400g de carottes, 2 oignons, 400g de chou blanc, 250ml d'eau, sel, poivre, thym, 2 petits- suisse 20% MG, 2sucres.

Laver, éponger, couper grossièrement les tomates. Placer dans un mixeur ou robot. Mélanger qq secondes ; filtrer.

Laver, peler et tailler en rondelles les carottes.
Eplucher et couper les oignons en demi- rondelles. Réserver.

Préparer le chou. Enlever les feuilles abîmées puis laver et rincer au vinaigre. Egoutter. Couper le en 4. Oter le cœur. Emincer.

Verser dans un bol qui va au micro-ondes, le jus de tomates, les carottes, les oignons, le chou, le thym, le sucre et mélanger.

Verser les petits- suisses, l'eau dans le récipient. Saler, poivrer couvrir et cuire 15mn à 900W, position cuisson.

Mixer le velouté et servir aussitôt.

Calories par portion : 100 kcal

VELOUTE D'HARICOTS VERTS

Pour 1 personne :

300g d'haricots verts, 2 pommes de terre, ½ c à c de fond de veau, 1 gros oignon, 2 c à s de fromage blanc, 2 tomates coupées en rondelles, un bouquet de persil ciselé, sel, poivre, muscade.

Laver et égoutter les haricots verts. Les faire cuire s'ils sont frais.
Eplucher les pommes de terre ; les plonger dans l'eau pour ne pas qu'elles noircissent. Couper les en dés.
Couper les oignons en 2 et les émincer.

Dans une grande casserole ou dans un fait- tout, disposer les haricots verts, les tomates, les oignons. Verser le fond de veau puis les pommes de terre.

Verser l'eau, le sel et le poivre, la muscade. Mélanger. Cuire pendant 1 heure à feu moyen.

En fin de cuisson, vérifier si tous les légumes sont cuits.

Passer le tout au mixer. Filtrer au chinois pour avoir un velouté parfait.

Ajouter le fromage blanc puis porter à ébullition dès que le fromage blanc est bien incorporé.

Calories par portion : 100 kcal

CHOUX FLEUR A L'INDIENNE :

Pour 4 personnes :

1 choux- fleur, 2 grosses pommes, 250 g de fromage blanc 0%, 3 c à café de persil haché, 1 cà c de moutarde forte, ½ c à c de curry, 1 jet de tabasco, feuilles de laitue, sel, poivre.

Râpez les têtes du choux- fleur cru et les pommes pelées et épépinées.
Mélangez avec le fromage blanc, le persil et les épices. Servez dans des feuilles de laitue, en saupoudrant de persil haché.

Calories par portion : 70 kcal

RATATOUILLE LEGERE :

Pour 2 personnes: 3 courgettes, 3 aubergines, 4 tomates, 1 poivron vert ou rouge, 1 oignon, 1 ail, 1 c à s d'huile d'olive, thym, laurier, sel, poivre.

Préchauffez le four à 160 °C.

Lavez les courgettes et les aubergines. Coupez les en tranches sans les peler. Pelez et tranchez les tomates. Epépinez le poivron et coupez le en lanières. Pelez et émincez l'oignon.

Frottez d'ail une cocotte allant au four. Mettez l'huile à chauffer. Retirez du feu.

Dans une cocotte, déposez les légumes en couches successives, en commençant par l'oignon et en terminant par les tomates. Entre chaque couche de légumes, mettez un brin de thym et ½ feuille de laurier écrasée, du sel et du poivre. Fermez hermétiquement la cocotte. Laissez cuire dans le four pendant 1h30.

Calories par portion : 100 kcal

LEGUMES A LA CHINOISE :

Pour 2 personnes :

5 endives, 300g de champignons de Paris, 800g d'épinards, 2 gousses d'ail, 3 c à s d'huile d'olive, sauce soja, sel, poivre

Eliminez les feuilles abîmées des endives et retirez le cœur dur. Lavez et épongez les endives. Coupez les en rondelles fines.

Nettoyez les champignons en éliminant la partie sableuse des pieds. Emincez les finement.

Retirez les queues des épinards et lavez ceux-ci à grande eau. Hachez les finement. Pelez et hachez l'ail.

Faites chauffer 2 c à s d'huile . Mettez l'ail à revenir d'abord puis les endives pendant 10 mn ; ajoutez ensuite les champignons et les épinards. Laissez suer à petit feu pendant 15 mn. Ajoutez du sel, du poivre et 1 c à c de sauce soja avant de servir.

Calories par portion : 80 kcal

TOMATES A LA PROVENCALE

Couper les tomates en 2, les saupoudrer de persil haché, d'ail pilé et de la chapelure. Eventuellement, ajouter un peu de sucre pour couper l'acidité. Cuire à four chaud 30 mn (240°, th 8).

Calories par portion : 40 kcal

LEGUMES FARCIS SANS VIANDE

Faire revenir un oignon haché et qq champignons dans une poêle anti-adhésive avec 1 cà café d'huile.

Ajouter la pulpe des légumes à farcir (tomates, aubergine, courgettes....)

Laisser cuire quelques minutes.

Après avoir laissé tiédir, incorporer à la préparation de l'œuf, du persil haché, du fromage râpé. Saler et poivrer.

Garnir les légumes et passer au four chaud (240°C, th8) 10mn.

Calories par portion : 60 kcal

AUBERGINES FARCIES

Pour 4 personnes :

4 grosses aubergines, 3 tomates, 2 oignons, 100 g de champignons de Paris, 1 c à café d'origan, persil, sel, poivre.

Pelez les tomates après les avoir plongées qq secondes dans une casserole d'eau bouillante. Coupez la chair en morceaux que vous réservez.

Pelez et hachez les oignons et plongez les également 3-4 mn dans l'eau bouillante pour les blanchir. Egouttez les ensuite et coupez les en morceaux. Nettoyez les champignons.

Allumez le four(180°C, Th 6) ; retirez les extrémités des aubergines, fendez celles-ci dans le sens de la longueur ; avec un couteau, incisez tout le tour de la pulpe de chaque aubergine à 3 mm du bord, sans entamer la peau. Evidez ensuite délicatement les aubergines à l'aide d'une cuillère à soupe.

Dans un mixer, mettez la pulpe d'aubergine, les tomates, le persil et l'oignon, assaisonnez légèrement. Ajoutez une c à café d'origan et faites fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

Remplissez chaque aubergine avec la préparation et faites cuire pendant 1 h au four.

Calories par portion : 80 kcal

CHAMPIGNONS SAUTES

Pour 2 personnes :

800g de champignons (girolles, morilles, cèpes, champignons de Paris...), 3 citrons, 1 c à s d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, coriandre fraîche, ½ c à c de quatre-épices, sel, poivre.

Nettoyez les champignons. Les émincés puis les arrosez de jus de citron pour les empêcher de noircir.

Pelez et hachez les gousses d'ail ainsi que la coriandre.

Faites chauffer la c à soupe d'huile dans une sauteuse et mettez à revenir l'ail d'abord pour donner du goût à l'huile ; ajoutez ensuite les champignons. Incorporez le jus de citron, la coriandre, complétez avec une ½ c à café de quatre-épices. Salez et poivrez.

Couvrez et laissez cuire 10 mn à feu doux. Servez chaud.

Calories par portion : 70 kcal

PUREE DE COURGETTES ET DE CELERI A LA MENTHE

Pour 4 personnes :

8 courgettes, 2 branches de céleri, 20 cl de lait écrémé, noix muscade, sel, poivre, qq feuilles de menthe

Lavez les courgettes, coupez les extrémités, puis fendez les en 4 puis en morceaux. Eliminez les fils du céleri à l'aide d'un couteau économe puis coupez le en morceaux.

Faites chauffer l'eau de la cocotte minute, y mettre les légumes puis laissez cuire 20 mn au moins.

Passez ensuite les légumes dans le moulin à légumes avec le lait, la noix muscade, sel, poivre.

Ajoutez la menthe fraîche.

Calories par portion : 100 kcal

CHOU ROUGE EN COCOTTE

Pour 4 personnes :

1.2 kg de chou rouge, 4 pommes, ½ verre de vinaigre, noix de muscade, sel, poivre

Otez les grosses côtes des feuilles du chou. Lavez les feuilles et coupez les en lanières fines.

Pelez les pommes. Retirez les cœurs avec les pépins. Coupez la chair en tranches fines.

Placez les pommes dans une cocotte. Ajoutez le chou. Versez le vinaigre. Assaisonnez avec une pointe de noix muscade, une pincée de sel, poivre.

Fermez le couvercle, laissez cuire à feu doux pendant 2 h. Remuez de temps en temps en cours de cuisson.

Calories par portion : 100 kcal

ENDIVES A L'ETOUFFEE

Pour 4 personnes:

1kg1/2 d'endives, 1 citron, sel, poivre

Lavez les endives et retirez le petit cône à l'intérieur du pied, souvent amer. Citronnez les pour qu'elles restent blanches.

Versez 2 verres d'eau au fond de l'autocuiseur, salez et portez à ébullition.

Mettez les endives dans le panier et placez celui-ci dans l'autocuiseur. Fermez et laissez cuire 10 mn.

Pour servir, saupoudrez de persil.

Calories par portion : 25 kcal

ARTICHAUTS GRATINES

Pour 6 personnes:

100g de jambon blanc, 60g de gruyère râpé, 6 artichauts moyens, 150g de champignons de Paris, 3 c à s de jus de citron, 1c à s de fromage blanc, de farine et d'huile d'olive.

Préparez les artichauts : coupez la queue à ras, ôtez les feuilles dures tout autour. Serrez les fonds au fond de la cocotte, versez 1 cuillère de citron et de l'eau chaude jusqu'à leur hauteur, salez, fermez, cuisez 25 mn à petits bouillons. Egouttez, retournez sur un linge. Laissez tiédir.

En même temps, émincez les champignons, poêlez les avec l'huile jusqu'à que l'eau rendue soit évaporée. Dorez à peine, salez, poivrez. Mêlez le jambon coupé en dés, 30g de gruyère et la farine. Ajoutez champignons, fromage blanc et 2 cuillères de citron, poivrez.

Préchauffez le four à 180°C (th 5) ; écarterez les feuilles du centre, ôtez le foin. Farcissez le centre, bombez le dessus, glissez le reste de farce entre les feuilles tendres. Serrez les artichauts farcis dans un plat. Tassez dessus le reste du fromage râpé ; versez 5cl d'eau au fond du plat. Enfourez 10-15mn.

Calories par portion : 150 kcal

FLAN DE BROCOLIS

Pour 2 personnes :

2 œufs, 40 cl de lait écrémé, 35g de Maïzena, 2 oignons, 500g de brocolis, noix muscade, 1c à s d'huile

Préchauffez le four à 200°C (th 6/7). Coupez les fleurettes de brocolis en conservant une partie de la queue.

Mettez les dans une passoire pour les rincer. Faites cuire les fleurettes à la vapeur environ 7 mn. Epluchez et émincez les oignons.

Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, ajoutez les oignons et faites les légèrement colorer. Réservez.

Diluez la maïzena dans le lait froid. Dans un saladier, cassez les œufs et fouettez les avec le lait progressivement. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade. Dans un plat à gratin, déposez les oignons dans le fond. Disposez les fleurettes dessus et versez le mélange du saladier. Diminuez le four à 180°C puis enfourez le plat pour 30mn.

Calories par portion : 100 kcal

PLEUROTES AUX ECHALOTES

Pour 2 personnes :

600g de pleurotes, 5 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 c à s de persil séché, 1 cà c de moutarde à l'ancienne, 1 c à s d'huile et de madère.

Essuyez les pleurotes avec un linge humide et coupez les en lanières dans le sens des fibres. Hachez l'ail et les échalotes.

Faites revenir dans l'huile les champignons, les échalotes et l'ail à feu vif, puis salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 15 mn à feu doux en remuant de temps en temps.

Lorsque les champignons sont cuits, ajoutez la moutarde, le persil et le madère. Mélangez le tout et servir très chaud.

Calories par portion : 80 kcal

POIREAUX GRATINES A LA MOUTARDE

Pour 4 personnes :

1kg200 de poireaux, 3 c à s de moutarde (de Meaux), 50g de parmesan râpé, 1 c à c d'huile, sel, poivre.

Allumez votre four, th8 (250°C).

Faites bouillir une grande casserole d'eau salée.

Enlevez la première feuille et la barbe des poireaux, lavez les soigneusement dans plusieurs eaux, égouttez les, éliminez les $\frac{3}{4}$ de la partie verte et coupez le reste en morceaux de 2 cm.

Plongez les poireaux dans l'eau et laissez cuire 10mn. Egouttez les ensuite parfaitement.

Disposez les poireaux dans un plat à gratin allant au four.

Mélangez 1 c à c d'huile avec moutarde et parmesan dans un bol. Poivrez. Etalez ce mélange sur les poireaux et mettez le plat au four.

Laissez gratiner 10 à 15 mn jusqu'à que le dessus soit bien doré.

Servez chaud.

Calories par portion : 120 kcal

PUREE DE LEGUMES

Pour 4 personnes:

2 oignons, 1 branche de céleri, 2 carottes, 250g de pommes de terre, $\frac{1}{4}$ de chou vert, 200g de tomates pelées au naturel, 2 c à c de margarine, 1 cube de bouillon de volaille concentré, 20cl d'eau, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Pelez les oignons et hachez les. Otez les fils du céleri et coupez les en rondelles. Pelez les carottes et émincez les finement.

Epluchez les pommes de terre et les couper en cube. Otez les grosses côtes des feuilles de chou et coupez celles-ci en lanières fines. Egouttez les tomates au naturel (conservez le jus pour un coulis).

Faites fondre la margarine dans une sauteuse anti-adhésive. Mettez y les oignons, carottes et céleri pendant 3-4 mn.

Ajoutez dans la sauteuse les pommes de terre, les lanières de chou et les tomates. Mouillez avec 20cl d'eau. Emiettez un cube de bouillon de volaille concentré. Mettez le bouquet garni ; salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 25 mn à feu doux.

Retirez le bouquet garni. Passez les légumes au mixer pour les réduire en purée. Rectifiez l'assaisonnement.

Calories par portion : 150 kcal

AUBERGINES AUX AROMATES

Pour 4 personnes:

1 citron, 1 c à café de grains de coriandre, 1c à café de cumin, 1 c à c de poivre en grain, 1 bouquet garni, thym, 4 aubergine, 2 c à s de concentré de tomates, 2 c à s d'huile d'olive.

Préparez un court-bouillon avec l'huile, tous les aromates et $\frac{1}{2}$ l d'eau.

Coupez les aubergines en dés et les plonger dans le court-bouillon bouillant pendant 10mn. Les égoutter et les mettre dans un plat.

Servir froid.

Calories par portion : 70 kcal